



النظام الغذائي ..١٩ سعره حرارية

قسم التغذية العلاجية



٣٠ %
خضار
٢٥ %
بروتينات
حليب
فواكه
٢٠ %
حبوب
٢٥ %

النظام الغذائي ١٩٠٠ سعرة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٢	٦٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٩٠٠ سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٤ حصص خضار
- ٣ حصة فواكه
- ١٠ حصص نشويات
- ٦ حصص بروتين
- ٣ حصة دهون

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



قائمة البدائل

مجموعة الحليب (قليل الدسم)

يحتوي البديل الواحد على ١٢٠ سعرة حرارية ١٢ جم كربوهيدرات و ٨ جم بروتين و ٥ جم دهون







- ١ كوب **حليب**
- ١ كوب **لبن**
- ١ كوب **زبادي**
- ٢ ملعقة طعام **حليب مجفف**

مجموعة النشويات

يحتوي البديل الواحد على ٨٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات و ٣ جم بروتين













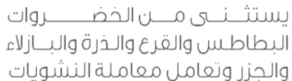
- ١/٣ كوب **أرز** (مطبوخ)
- ١/٢ كوب **معكرونة** (مطبوخة)
- ١/٢ كوب **بازلاء**
- ١/٤ حبة **خبز عربي** (مفرود)
- ١ شريحة **توست**
- ١/٣ كوب **فول أو عدس** (١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)
- ١/٢ حبة **صامولي**
- ٣/٤ كوب **قرع**
- ١/٢ كوب **ذرة**
- ١ حبة (صغيرة) **بطاطس**
- ٣/٤ كوب **حبوب إفطار** (غير مطبوخ)
- ١/٤ كوب **شوفان** (غير مطبوخ)
- ٢ شريحة **شابورة**
- ٣ كوب **فشار** (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)
- ٣ حبات (صغيرة) **بسكويت** (غير محلى)

مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على ٢٥ سعرة حرارية ٥ جم كربوهيدرات و ٢ جم بروتين







- ١ كوب **خضار طازج**
- ١/٢ كوب **خضار مطبوخ**

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

مجموعة الفواكة

يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات











- ١ حبة (متوسطة) **تفاح أو برتقال أو كمثرى**
- ١/٢ حبة **موز** (متوسطة)
- ١ ١/٤ كوب **بطيخ**
- ١ كوب **شمام**
- ٣/٤ كوب **أناناس**
- ٣ حبات **تمر**
- ١ ١/٤ كوب **فراولة**
- ١٥ حبة **عنب**
- ١٢ حبة **كرز**
- ١/٢ حبة **مانجو**
- ٢ حبة **تين**
- ١/٢ حبة **رمان**
- ٣/٤ كوب **توت**
- ١/٢ كوب **عصير فواكه**

مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون












٣٠ جم لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.

- ١/٣ كوب **فول أو عدس** (١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)
- ٣٠ جم **جبنة بيضاء**
- ١ **بيضة واحدة**
- ١/٤ كوب **سمك تونة معلبة بالماء**
- ١ ملعقة **طعام زبدة الفول السوداني** (١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)

مجموعة الدهون

يحتوي البديل الواحد على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون





مكسرات نيئة غير مملحة (٦ حبات لوز أو ١٠ حبات فول سوداني أو ١٢ حبة فستق)








- ١ ملعقة **طعام زبدة الفول السوداني** (١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)
- ١/٨ حبة **أفوكادو**
- ١ ملعقة شاي **زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس**
- **زيتون** ٥ حبات زيتون كبير أو ١٠ حبات زيتون صغير

القائمة الحرة

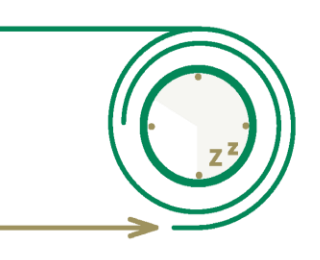


هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية في البديل الواحد

قهوة أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل، ثوم، توابل منوعة، الخضراوات الورقية كالجرجير و البقدونس و السبانخ

- يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً

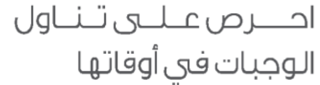
توصيات لنجاح حميتك





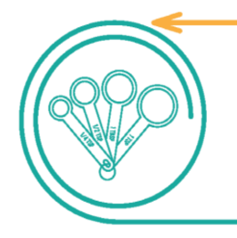
نظم نومك وخذ القدر الكافي منه.

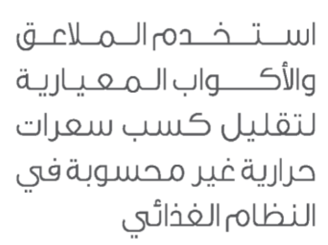




احرص على تناول الوجبات في أوقاتها

احرص على شرب كمية وافرة من الماء





استخدم الملاعق والأكواب المعيارية لتقليل كسب سعرات حرارية غير محسوبة في النظام الغذائي



جهز وجباتك مسبقاً فذلك يزيد من فرصة إلتزامك بالحمية



تناول كمية كافية من الألياف تعزز الإحساس بالشبع وتقلل الكوليسترول والإمساك

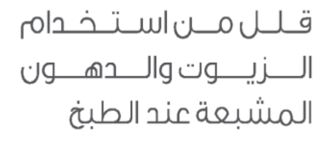
تناول الخضروات الورقية في حال الإحساس بالجوع



احرص على الحصول على الكالسيوم حسب احتياجك من منتجات الألبان

توصيات لنجاح حميتك





قلل من استخدام الزيوت والدهون المشبعة عند الطبخ

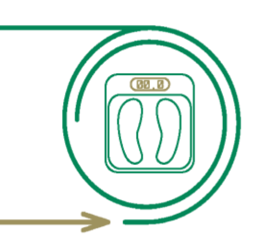


احرص على تقليل الملح واستبداله بالليمون والبهارات



احرص على الابتعاد عن السكريات المضافة والكربوهيدرات المصنعة

قلل إضافة أي نوع من الصلصات إلى وجباتك



قم بقياس وزنك مرة في الأسبوع، بعد الاستيقاظ من النوم على أن يكون في نفس اليوم والوقت من كل أسبوع وبنفس الملابس وعلى نفس الميزان

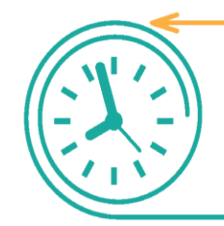




لإنقاص الوزن تكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام أقل من الطاقة المبذولة في النشاط البدني



احرص على ممارسة النشاط البدني ١٥٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع مع الحرص على ارتداء حذاء رياضي مناسب



تدرج في وقت النشاط البدني بحيث تكون فترة الإحماء من (٥-١٠) دقائق ← فترة النشاط البدني (٣٠-٦٠) دقيقة ← نهاية فترة التهدئة (٥-١٠) دقائق



قسم التغذية العلاجية